

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 01

MMSS - Peito e Triceps

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Flexão de cotovelos inclinado	2x12	40"
2	Arqueiro com apoio dos joelhos	2x10	40"
3	Flexão de cotovelos declinado	2x10	40"
4	Triceps Francês	2x15	40"
5	Triceps unilateral na parede	2x8	40"
6	Triceps Banco	2x15	40"

Para este treino você vai precisar de:

Banco ou puff (de material rígido)

Objeto que possa utilizar como peso, sugestão: uma mochila/mala

Iremos também utilizar a parede para essa série de exercícios